



EMENTA | 14 a 18 de JANEIRO de 2019

O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 14	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Repolho
	PRATO	Cotovelinhos estufados com cubos de peito de frango e cenoura estufada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE		Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
3ºF 15	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Alho francês
	PRATO	Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com atum, ovo cozido e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE		Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
4ºF 16	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve coração
	PRATO	Feijoada à Transmontana com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE		Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
5ºF 17	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Grelos
	PRATO	Arroz de tamboril e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE		Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
6ºF 18	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Cenoura e grão
	PRATO	Perna de peru assada com laranja, batatinhas assadas e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE		Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

A Nutricionista,

A Coordenadora Pedagógica,

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Dr.ª Catarina Vieira Ferreira | 3281N

**ALERGÉNIOS
EM RODAPÉ**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.